

# Sopa de Vegetales

Meal Components: Vegetable

Soups & Stews, H-11

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o carne de res, sin (MSG)		2 cuarto gl 1 1/4 tazas		1 gal 2 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>En una olla pesada, combine el caldo, pasta de tomate, apio, cebollas, pimienta, perejil y ajo granulado. Hiérvalo. Reduzca el fuego y cúbralo. Cocínelo a fuego lento por 20 minutos.</li> </ol>
Pasta de tomate enlatada	6 oz	1/2 tza 2 Cdas (1/2 lata 12 oz)	12 oz	1 1/4 tazas (1 lata 12 oz)	
*Apio fresco, picado	4 oz	3/4 tza 1 1/2 cda	8 oz	1 1/2 tazas 1 Cda	
*Cebollas frescas, picadas	4 oz	2/3 tza	8 oz	1 1/3 tza	
O		O		O	
Cebollas deshidratadas		1/4 tza 2 Cdas		3/4 tza	
Pimienta negra o blanca molida		1/4 cda		1/2 cda	
Perejil seco		1 Cda		2 Cdas	

Maíz entero en grano enlatado, empaquetado en líquido, escurrido	4 1/2 oz	5/8 tza 1 Cda (1/2 lata No. 300)	9 oz	1 3/8 tza (1 No. 300 lata)	<b>2.</b> Agregue el maíz, zanahorias, judías verdes y guisantes verdes. (Vegetales congelados se pueden combinar con vegetales enlatados)
O	O	O	O	O	
Maíz entero en grano congelado	4 oz	1/2 tza 3 Cdap	8 oz	1 3/8 tza	
Zanahorias enlatadas, cortadas en cubitos, escurridas	4 1/2 oz	2/3 tza (1/2 lata No. 300)	9 oz	1 1/3 tza (1 lata No. 300)	
O	O	O	O	O	
Zanahorias congeladas,cortadas en rebanadas	4 oz	1/4 tza 2 Cdas	8 oz	3/4 tza	
Judías verdes enlatadas, cortadas, escurridas	3 3/4 oz	5/8 tza 1 Cda (1/2 lata No. 300)	7 1/2 oz	1 3/8 tza (1 lata No. 300)	
O	O	O	O	O	
Judías verdes congeladas	3 3/4 oz	1/4 tza 3 Cdas	7 1/2 oz	3/4 tza 2 Cdas	
Guisantes verdes enlatados, escurridos	4 1/2 oz	3/4 tza (2/3 lata No.300)	9 oz	1 1/2 tzas (1 1/3 No. 300 lata)	
O	O	O	O	O	

- 3. Cubra y ponga a cocer a fuego lento por 15 minutos, o hasta que los vegetales estén blandos. PCC: Calientelo a 165° F o a mayor temperatura.
- 4. PCC: Manténgalo a 140° F o a mayor temperatura. Distribuya las porciones con un cucharón de 4 oz (1/2 taza).

Notas
*Vea la Guía de Mercado.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Apio	5 oz	10 oz
Cebollas maduras	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza (cucharón de 4 oz) provee ¼ taza de vegetales	<b>25 Porciones:</b> 5 lbs 3 oz	<b>25 Porciones:</b> 3 cuartos gl ½ taza
	<b>50 Porciones:</b> 10 lbs 6 oz	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 1 galón 2 ¼ cuartos gl

Nutrients Per Serving			
Calorías	20	Grasa saturada	Hierro
Proteínas	1 g	Colesterol	Calcio 10 mg
Carbohydrate	4 g	Vitamina A 947 IU	Sodio 62 mg
Grasa total	1 g	Vitamina C 6 mg	Fibra dietetica 1 g